

Schrijfoefening: Je eigen begrafenis bijwonen.

Hoe zou het leven er uit zien als je het precies zo zou kunnen leven als je zou willen, vanaf dit moment tot het voorbij is. Wat hoop je dat je nabestaanden zullen zien?

Zoek een plek en een moment om je in stilte te kunnen concentreren. Deze oefening kan verschillende emoties, reacties, gedachten naar boven brengen. Besluit of je bereid bent deze toe te staan. Je kiest zelf of je de oefening wilt doen.

Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem.

Stel je voor dat je gestorven bent, maar door een wonderbaarlijke omstandigheid getuige kan zijn van je eigen begrafenis. Denk er over na waar deze zou plaatsvinden en hoe. Neem even de tijd om je een duidelijk beeld van je toekomstige begrafenis te vormen.

Stel je nu voor dat een familielid of vriend wordt gevraagd iets te zeggen over datgene wat jij symboliseerde in je leven; over wat je lief was; over de weg die je nam. Die toespraak schrijf je als volgt op:

- Wat vrees je dat gezegd zal worden als de worsteling die je nu doormaakt je leven blijft beheersen of zelfs toeneemt. Je schrikt terug voor je waarden, slaat de weg in van vermijding, geestelijke impasse, emotionele beheersing en starheid. Stel je je familielid of vriend voor. Wat zou hij of zij kunnen zeggen. Schrijf dat op.
- Stel nu dat je in het hoofd van de persoon in kwestie zou kunnen kijken. Als er geen sprake was van zelfcensuur en voor jou zichtbaar was wat deze persoon dacht, wat zou er dan nog meer gezegd worden (maar nu inwendig) dat misschien niet in het openbaar kon worden geuit. Wat zou je heel erg vinden om te horen. Schrijf dat op.

Die toespraak is een beschrijving van je pijn, de afwezigheid van waarden.

De toespraak bij je dood kan ook anders zijn. Stel je voor dat je van nu af aan een leven leidt dat aansluit bij wat je het waardevolst vindt. Dat betekent niet dat al je doelstellingen als bij toverslag zullen worden verwezenlijkt, maar wel dat de richting die je in je leven inslaat duidelijk en zichtbaar is. Stel je nu voor wie er op je begrafenis aanwezig zijn. Mensen waarmee je intens contact hebt, mensen die wat verder weg staan, uit het heden, uit het verleden, mensen die je geïnspireerd hebben, waar je iets mee beleefd hebt. Iedereen komt. Kijk naar hen. Kijk naar hun gezicht. Kijk hoe ze naar je begrafenis kijken.

Denk je in dat iemand (je mag kiezen wie) en grafrede afsteekt over jou die weergeeft wat al deze mensen zouden zien als je in je leven trouw was geweest aan je diepste waarden. Stel je voor wat je het liefst als meest zichtbare kwaliteit van je leven had gezien.

- Als je dit allemaal duidelijk voor ogen hebt bedenk wat je in je grafrede wilt horen over de manier waarop je hebt geleefd. Dit is geen voorspelling, geen kwestie van eigen roem. Wat wil je dat anderen gezien hebben? Wat gaf je aandacht? Welke keuzes maakte je? Wat had prioriteit? Welke sprongen in het diepe heb je gemaakt? Hoe keek je naar jezelf? Wat hebben anderen gewaardeerd? Wat zou je diep raken als dat gezegd zou worden? Schrijf dat op.

Bronnen: S. Hayes e.a..*Uit je hoofd in het leven* en R. Harris *De valstrik van het geluk*.